

高所アルパインクライミングにおける食料、水分補給の計画の仕方

長 門 敬 明 (秀峰登高会)

日本で行う普段の登山では多少の重荷も許されるのだろう。むしろ重荷を背負って山行を重ねた方がトレーニングとしてはいいのだが、高所アルパインクライミングではそれも可能かと言うと、不可能ではないがとても難しいことである。脆く不安定な壁や、高所による低酸素で低圧などの劣悪な環境下で少しでも重量を軽くすることが、シビアな環境で高度なアルパインクライミングを行なう必要な条件と言えらると思う。そして軽量の装備をすべて揃えたとしても、さらなる軽量化には食事を減らすしかないのが現状だと思っている。言わば食料とは、最後の砦的な虎の子なのであるがそれすら減らさないと、ままならない環境が高所のアルパインクライミングだと私は思っている。このような限られた食料および燃料、水で、粘り強くクライミングをし続け、山頂を踏み安全に下降するには、簡単に考えても多量の食事、燃料、水はライトアンドファーストの原理からは外れていて、高所に長く滞在しなければならない足かせを作っているのは自明の理だろう。

では、ただ単に少なくすればいいのか？簡単には言えないが、難しい判断となってくるのは間違いない。某有名クライマーのお言葉を借りれば、『足りないのではと思うくらい大胆に荷物を減らせば、スピードはあがるし、大自然を強く感じられる。エキスパートになるにしたがい、体につけるものは少なくすべき。』とあるように経験を積むにつれ、軽量化を徐々に出来れば理想ではある。

ここより私の過去をたどって話を進めさせていただく。しかし、これには全くの科学的根拠も無いの

で、経験則からの結果導き出された個人的な感覚に頼った考察であるのでご理解いただきたい。

はじめに私の高所経験から遡り2006年、初めての6000メートル峰での登攀時の食料計画と、その感想から述べさせてもらおう。その年に挑んだのはパキスタンのネームレスタワー（6239m）スロベニアルートであったが、1から10までのすべてが初めてのことばかりで高所の環境に飲まれてしまったと言っても過言ではない。クライミングについて、ここで言及はしないが、食料や水分補給に予想が立てられなかったのが正直な感想であった。いつの間にか、シャリバテや脱水状態に陥っていたのが恥ずかしい。

では具体的な食料だが、朝、晩ご飯に各100gの α 米と、フリーズドライの具、スープ、が基本だったがあまりにも不足していた。また行動食は、現地の粗悪な飴やクッキー、チョコバーなどで、準備不足で普段からの馴染みのある味や、食べやすい物を持参すべきだった。また1日の水分摂取は3ℓと、高所の基本に従い飲むように努めたが、飲み辛くて半分が精々だった。

基本は大切だが、教科書的なことをそのままやることは工夫が無く、個々の状況に合わないことが常だと高所では特に気づいた。登山では経験が何よりも大切な糧となることがよくあるが、今回の食料計画も多くの試行錯誤の上に築かれたものではなかったので工夫が足りなかったと反省した。そして食料補給でいかに消耗した体力を回復させ、制限された水分で体の血の巡りを良く循環させるかが、高所アルパインクライミングでの体調を左右するとこの遠

1. 登山技術に関する調査研究

征で痛感した。たかが食事だろうが、されど食事だと思うのである。

次に2008年はネパールのテンカンポチェ北東壁(6500m)へと挑んだ。前回の反省を踏まえての高所アルパインクライミングとなった今回は、重量のさらなる軽量化と食料にも変化を持たせて日本製の食料をベースに計画を立てた。

まず、行動食にジェルタイプの即効性エネルギー源となるものを、1日3～4本入れたことが挙げられる。これは消化も早く、行動中の助けとなったが、正直なところジェルを行動食の中心に考えると持続性が悪く、体力の消耗を底から補うものではないと感じた。ジェルの効力は精々1時間が限度で、その後急激な倦怠感に似た気持ちの落ち込みを少なからず感じることもあり、要はどこで使うかが肝心だと思った。

では、腹持ちのいい行動食はというと、やはり日本人ならお米や餅などの炭水化物主体の行動食が望ましいと私は思っている。そして海外の高所でそれは何かと考えると、現存してベストなのは柿ピーが最適な行動食と思う。これは餅米を主成分にしているのでおいしく食べられ、ジェルに比べると腹持ちもなかなかいい。ピーナッツが入ることで彩りも加わり行動食として携行性や持続性などの面でベストと言える。

今回の結論は、それぞれの食料にも長所と短所があり、炭水化物系のは消化、吸収に2～3時間かかるので、バテや疲労を感じる以前の摂取が良く、クライミング中の各ビレイ点でこまめにとることがよく。また、ジェルなどの即効性の食物はこれから先に核心や、パワーの必要なセクションでの摂取が望ましい。

行動食にレパートリーを持たせることは、その長所、短所をうまく使い分けることでもある。食事の

摂取も効率よく、的確なタイミングでベストと思うものをとることが急速なバテや、疲労を軽減してくれる。それを考慮すると高所の足りないエネルギーの下降線をいかに緩やかにするかではないだろうかと感じた。

2009年はパキスタンのクンヤンチッシュ東峰南壁(7500m)に挑んだ。この時の食事面についての失敗は、アタック以前の体調をベストに持っていきなかつたことが一つの要因だった。それはBC生活での食料不足といえた。常日頃から節約生活に心がけているが、遠征の場面であまりにも節約しすぎた結果、主に動物性のタンパク質が不足してしまい(肉)、BC生活で回復がうまくいかなかったと感じた。僻地のキャラバンは日数もかさみ、満足な食生活を送れないのは覚悟していたが、安く遠征をすませようと考えすぎた結果だった。3度目の海外遠征で経験の浅さが浮き彫りとなったことに反省した。豊かな食生活とまではいかないが、満足のいく食事を構築するのも高所アルパインクライミングでは重要な基盤のひとつだろう。

2010年はアラスカのデナリ南西壁(6168m)デナリダイヤモンドルートに挑んだ。この時は4度目の高所アルパインクライミングだったので、食事や水分補給計画がやっと形になり成果へと結びつきたい例であった。2ヶ月の遠征であったが、前半の1ヶ月はルース氷河で、その環境にあった準備を組むことができたのも一役かっている。もちろんBC生活も余裕のある食事を心がけ、疲労した肉体を回復できていた。

壁の中での朝(リフィルのうどんなど)、晩(α 米、フリーズドライ親子丼、胃に優しいスープなど)の食料計画も経験が礎となり、ただ闇雲な軽量化ではなく無理なく的確な量と質を持ち寄り、過去の失敗をうまく修正し胃袋に負担のかからない薄味に調整

したりしていた。アミノ酸やBCAAの補給も毎日していた。行動食にしても、クライミングの途中でついつい忘れがちなエネルギー補給を、場面場面であったものを摂取できたことで、急激なシャリバテなどの回復に時間がかかるようなことはなくした。

また、脱水状態になってしまうとスピードの低下や、体調の不調へと直結してしまうので、水分補給は飲みやすくする為に薄味のスポーツドリンク（レモン味など）を作り、各ビレイ点ごとにこまめに飲んだ。細かいことではあるが、排尿などの際はその色に着目すると、疲れ方も見えてくる。1日の回数も然りである。頻繁に出るようだと適量なのであろう。だが、利尿作用のあるダイアモックスは、水分補給が十分に出来ない環境で、脱水状態に陥りかねないので避けるように私はしている。

食事、水分補給の側面から高所アルパインクライミングを分析してみると、やはり成功した時はすんなりと思いついた作戦や計画がマッチしていたと思う。だから、アラスカでは過去の試行錯誤が実を結んだと言える。

2011年は中国のダットメイン東壁（6380m）に挑んだ。前年の成果から得られたことを元に組んだ食料計画は、壁の中で3泊4日の食料計算だった。しかし、BCを構えてからひたすら悪天の続く年で、アタックの際も2日目から降雪のクライミングとなってしまった。順当に高度を挙げてはいたが、この先も降雪が持続するとなると停滞も視野に入れなければならないので、食い延ばし作戦に変更した。手持ちの燃料では精々延ばせて2日間が限界だったので、朝はバーが二つで、晩にマッシュポテトをスプーンで6～7回の掬いで我慢した。自ずと水も限られ通常の半分程（1.5ℓ程）で耐え忍んだ。

降雪中は動けなかったので、明らかなカロリーと水分不足だった。でも、不思議なことに6100mぐら

いの標高だと数日間は、人間耐えられることが分かった。動かないとちょっとした食料と、最低限の水分でなんとかなるようだ。今回の勝因は、気象条件の荒さから判断して、燃料だけは少し多く持っていったのが成功の鍵となったといえないだろうか。

以上のことから、トライアンドエラーで常に実験から導きだされた経験で、自分に合った食事の量と質、または的確な摂取のタイミングが高所アルパインクライミングで登り続けるためには必要である。成功の鍵は、その劣悪な環境下でいかに体力の消耗をエネルギー摂取で押さえるかにかかっていると思う。言い替えれば、モチベーションを維持し続けることでもあると思う。困難な壁や、死の危険を掻い潜るためのパワーを山頂へとつなげることに、体力（モチベーション）を常にキープする。いや、下降線をたどってしまうのは仕方のないことなので、その下落を緩やかに保つのが高所での食事や水分補給の計画に課せられたものなのであろう。食って、寝て、登る。この3つの要素の一つ（食う）をとっても、失敗を元に経験で深化させることでさらなる高みを目指す重要性が秘められている。